План дистанционной тренировки

группы девушек 2007 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 15.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте | 5 минут | На носках, на пятках, перекатом с пяток на носок |
| 2. | Бег на месте | 5 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц шеи, рук, плеч и т.д. | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 секунд |
| 4. | Круговые движения в лучезапястных суставах вовнутрь и наружу | По 10 вращений | Исходное положение основная стойка, руки в стороны |
| 5. | Круговые движения в локтевых суставах вовнутрь и наружу | По 10 вращений | П.4, п.5, п.6 выполнять по три серии |
| 6. | Круговые движения в плечевых суставах | По 15 вращений вперёд, назад | Выполнить 2 и 3 серии с гантелями в руках |
|  | Растяжка для рук | 7 минут | Плечо, предплечье, кисть |
| 7. | Прыжки со скакалкой | По 30 секунд  10 раз 5 минут | Каждые 30 секунд меняем упражнения. |
| 8. | Приседания | По 10 раз 4 серии | Спина прямая, вперед не наклонятся |
| 9. | Выпрыгивание вверх | 10 прыжков 4 серии | Угол сгибания коленей 90 градусов |
| 10. | Верхняя передача  «в режиме скакалки»  в стойке на колене  с работой ног | По 50 раз  4 серии в паузах выполнить растяжку для пальцев | Руки держать повыше над головой, локти не разводить |
| 11. | Нижняя передача | По 50 раз 4 серии  в паузах выполнить растяжку для бёдер | Руки прямые, кулаки направлены в пол, передача невысокая |
| 12. | Упражнения для растягивания мышц | 10 минут | По окончании тренировки принять душ. |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2007 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 17.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте | 5 минут | Через 4 шага с небольшими подпрыгиваниями |
| 2. | Бег на месте, через каждую минуту бег с захлёстом голени 10 шагов | 5 минут | Бежать в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 сек |
| 4. | Разминочный комплекс с резиновой лентой | 10 минут | Выполнить по две серии для плеч |
| 5. | Приседания | 10 раз | В руках гантели |
| 6. | Выпрыгивания вверх с махом руками | 8 раз | Выполняем из полуприседа, в руках гантели |
| 7. | Медленный бег на месте | 1 минута | Расслабление |
| 8. | П.6, п.7, п.8 повторить | 4 серии | Не забывайте отдых |
| 9. | Фиксируем ленту, имитация подачи: мах рукой из-за головы к вытянутой вверх другой руке | 30 раз на каждую  4-5 серий | Следите за ногами стопы направлены вперёд, колени прямые, опора на две ноги |
| 10. | Мах руками от бёдер вверх  Двумя одновременно  Поочерёдно правой левой | 10 раз  20 раз  4 серии | С гантелями!  Старайтесь избежать импульса, помогающего выполнению |
| 11. | Брюшной пресс, «книжечки», поднимаем руки и ноги одновременно, левую с правой и наоборот | По 15 раз  4 серии | Исходное положение лёжа на спине, в руках гантели |
| 12. | Полежать на спине, подтянув ноги к груди | 15 секунд | Водные процедуры (принятие душа). |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2007 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 18.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Ускоренная ходьба и медленный бег | 3 минуты | Чередуем ходьбу с бегом |
| 2. | Ходьба с высоким подниманием колена | 2 минуты | С размашистыми движениями руками |
| 3. | Упражнения на растягивание мышц | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 сек |
| 4. | Разминка с резиновым жгутом | 20 рывков  3 серии | Выполнить двумя руками, правой и левой |
| 5. | Упражнения для мышц туловища:  1.переворот спина-грудь,  2. «книжечки»,  3.из исходного положения стоя на коленях опуститься справа или слева от ног | 10 раз (1 раз туда-обратно)  3 серии | Раз через правую сторону, второй через левую, во всех трех упражнениях в последней серии берём в руки гантели |
| 6. | Отжимания (лесенка) | 1.2.3.4.5.4.3.2.1 | Туловище и ноги в одну линию. |
| 7. | Полежать на спине подтянув колени к груди | 30 секунд | В конце поднять к коленям голову |
| 8. | Прыжки на скакалке | 10 способов по 30 сек | Меняем варианты работы ног |
| 9. | Выпрыгивания вверх с махом руками,  мах ногой вперед-назад | 8 раз  3 серий  По 20 махов | Выполняем из полуприседа, в руках гантели |
| 10. | Отжимание от пола, чередуя с «планкой» | 4 серии по 10 раз  «планку» 30 сек | Отдых между сериями 1 минута |
| 11. | Верхняя передача: стоя, сидя, лёжа | 50 раз  10 серий | Кисти вокруг мяча, локти не разводить! |
| 12. | Нижняя передача:  стоя (средняя стойка)  с опорой на колено | 50 раз  По 30 раз на каждое | Руки прямые, плечи тянем вперёд |
| 13. | Упражнения для растягивания мышц | 10 минут | Можно завершить контрастным душем |

Тренер Богданов К.О.

План дистанционной тренировки

группы девушек 2007 г.р. отделения волейбола (этап Т-1)

тренер Богданов Константин Олегович

**Дата 19.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание задания | Дозировка | Методические указания |
| 1. | Ходьба имитационная,  на носках крадучись,  на прямых ногах | 5 минут | Темп равномерный, чередуем 3 вида (по 2 мин) |
| 2. | Упр. на растягивание мышц  (ноги, плечи, шея, спина) | 10 минут | Удерживать напряжение по 15 сек |
| 3. | Бег на носках равномерно в среднем темпе | 2 минуты | Ногу ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола |
| 4. | Круговые движения стопой | 15 раз | в каждую сторону, каждой ногой |
| 5. | Поднимаемся и опускаемся на носки | 20 раз | Если есть ступенька, то опустить уровень пятки |
| 6. | Повторить п.3, 4, 5 | 3 серии | Между сериями легкая растяжка |
| 7. | Выпад с наклоном вперед, колено на уровне носка, руки скрещиваются перед коленом выставленной ноги | По 10 раз каждой ногой  4 серии | Выполняем не спеша, при наклоне выдох, между сериями отдых 30 сек, 3 и 4 серии в руках гантели |
| 8. | Прыжки со скакалкой на 2х ногах и с подниманием колена с ноги на ногу | 10 минут | Через 30 сек меняем положение, через минуту отдых |
| 9. | Упор стоя на коленях, мах прямой ногой вверх, согнутой в сторону | По 20 раз  3 серии | Для отягощения можно использовать резиновую ленту |
| 10. | Упор лёжа на бёдрах, упор лежа, 10 отжиманий | 4 серии с отдыхом | Отдых в положении седа на пятках с наклоном |
| 11. | Упражнения на равновесие:  Стойка на лопатках, «домик», мостик, «ласточка» | По 30 секунд,  3 раза | Сохранять неподвижное состояние |
| 12. | Упр. с гантелями:  от бедра до уровня плеча,  от уровня плеча вверх,  от бедра мах вверх | По 15 раз  4 серии | Между сериями гантели положить, руки встряхнуть |
| 13. | Упражнения для растягивания мышц | 10 минут | После тренировки принять контрастный душ. |

Тренер Богданов К.О.